

# MOIS DE MAI 2025 DÉFI SANTÉ

## Est-ce que ta santé est MISSION: PRÊTE?



SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

Relevez le défi pendant le mois de mai en réalisant chaque activité quotidienne. Inscrivez-vous dès maintenant ! [sbmfc.ca/gagetown/may-health-challenge](http://sbmfc.ca/gagetown/may-health-challenge)



1 Écrivez le nom d'une personne que vous remerciez.

2 Écrivez un événement de votre vie pour lequel vous êtes reconnaissant.

3 Notez un cadeau que vous avez reçu dans votre vie et dont vous êtes reconnaissant.

4 Écrivez une fois où vous avez été reconnaissant et une fois où vous avez été reconnaissant pour quelque chose qu'une personne a fait pour vous.

5 Écrivez un sujet de sujet de gratitude de votre choix.

6 Notez trois bonnes choses qui se sont produites aujourd'hui.

7 Défi personnel: \_\_\_\_\_

8 J'ai pris le temps de vraiment écouter une personne.

9 Je me suis absenté ou j'ai diminué ma consommation des produits du tabac.

10 J'ai mangé des légumes ou des fruits à chaque repas.

11 J'ai pris contact avec des amis.

12 J'ai étanché ma soif avec de l'eau.

13 J'ai plié mes genoux lorsque je devais prendre un objet au sol.

14 Défi personnel: \_\_\_\_\_

15 J'ai réglé un conflit personnel de façon constructive.

16 J'ai pratiqué de la méditation ou une technique de relaxation.

17 J'ai goûté à un nouveau légume ou fruit.

18 J'ai encouragé mes amis/famille à faire de l'exercice.

19 Organisez des semaines sans alcool ou des activités sans alcool.

20 J'ai fait un appel vidéo avec mon famille.

21 Défi personnel: \_\_\_\_\_

22 J'ai ri de bon coeur.

23 J'ai cumulé 10,000 pas (ou fait 60 minutes de marche rapide).

24 J'ai planifié mes repas et/ou mes collations.

25 Je n'ai pas mangé de nourriture de restauration rapide.

26 Dites ce qui vous préoccupe et ce que vous éprouvez à un ami.

27 Je n'ai pas consommé de boissons énergisantes durant cette semaine.

28 J'ai fixé un objectif de santé pour le mois de juin.

29 J'ai pris le temps de ralentir et de me détendre.

30 J'ai diminué le temps passé en ligne.

31 J'ai fait 5 minutes d'exercices pour renforcer le tronc.